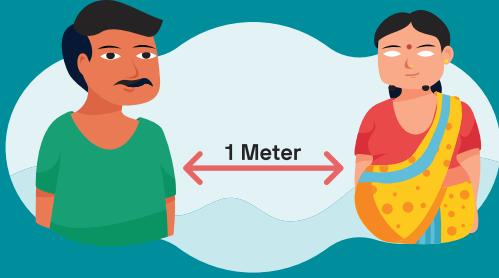


# ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು COVID-19 (ಕೋವಿಡ್ -19) ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು:



1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿ ಹಾಗೂ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
3. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಸಿದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರವಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
4. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ತಾಯಿಯ ಆಹಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.



5. ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.



6. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ, ತುರ್ತಾಗಿ ಸಂವರ್ಧಿಸಬಹುದಾದವರ ಮಾಹಿತಿ, ಅಗತ್ಯ ದಾಖಲೆ ಪತ್ರಗಳಾದ ಪ್ರಸವವೂರ್ವ ಆರೈಕೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾರಣ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಿ. ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ದಾದಿಯರು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.\*
8. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ತೊಕ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಾಂಗರೂ ಮಾದರಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ ಅಂದರೆ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ.
9. ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬೇರೆ ತಾಯಂದಿರು ದಾನ ಮಾಡಿದ ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿದ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಿ.
10. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎದೆ ಹಾಲು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಲು ಪರಿಗಣಿಸಿ.



\*ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ 4-6 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ, ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಫ್ರೀಜರ್ (18° C to 20° C) ನಲ್ಲಿ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ಮುನ್ನ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಕೈ ಹಾಗೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಶೇಖರಿಸಲು ಬಳಸಿದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತೀ ಬಳಕೆಯ ನಂತರವೂ ಸೋಂಕುನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

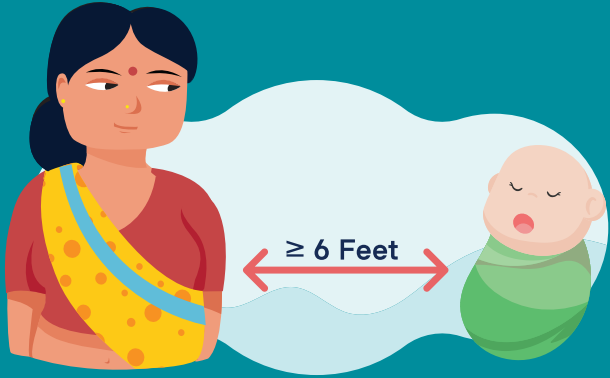
# ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಇರುವ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್-19 ಶಂಕಿತ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು:

1. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುರಾವೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖಾಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರುವುದಾದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿ, ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗಾಗಿ ಎದೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

- ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವಾಗ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸದಿರುವಾಗ, ಆರು ಅಥವಾ ಆರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಮಗುವಿನಿಂದ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೀವು ಓಡಾಡುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.



ನೀವು ಮತ್ತು ಮಗು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ನರ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಶೇಖರಿಸಿದ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.



2. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾರಣ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕುಡಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನೀಡಬಹುದು.



**PATH**  
10::A0◆//2□□

Centre for  
Health  
Research and  
Innovation



ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೋವಿಡ್-19 ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ, 24x7 ಸಹಾಯವಾಣಿ 1075 (ಉಚಿತ ಕರೆ)/104 (ಉಚಿತ ಕರೆ) ಅಥವಾ 080-46848600/66692000, 9745697456 ನಂಬರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.

ಯಾವುದೇ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು 8105711277 ಅಥವಾ 080-46110007 (ಉಚಿತ ಕರೆ) ನಂಬರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.